Nr. 7. (l. b. Nr. 95) Lwów, 1 kwietnia 1917. Tom V.



DWUTYGODNIK
SOKOLEJ MŁODZIEŻY SKAUTOWEJ
PISMO URZĘDOWE
ZWIĄZKOWEGO NACZELNICTWA SKAUTOWEGO.

Cena pojedyńczego numeru 30 h. = 30 fen. Prenumerata roczna 6 koron.

Wychodzi 1 i 15 każdego miesiąca. Adres redakcji i administracji: Lwów, ul. Sokola 7.

Prenumerować można tylko wprost w administracji (pieniądze przekazem lub osobiście).

Prof. Dr. K. Panek.

Wychowanie fizyczne w programie zadań sokolstwa polskiego.

(Wyciąg z referatu wygłoszonego na posiedzeniu ankiety w sprawie wychowania fizycznego, zwołanej przez Związek Towarzystw sokolich we Lwowie, a umieszczonego w nr. 9 Przew. gimnast. „Sokół" z r. 1912).

(Dokończenie).

Jest jednak i odwrotna strona medalu. Jedne i te same ćwiczenia fizyczne w sposób nieodpowiedni, lub w warunkach różnych zastosowane zamiast korzyści szkodę przynieść mogą. Jeżeli wykonana praca jest nadmierną, niedostosowaną do sił ustroju, do jego zasobu energii zapasowej do wielkości i masy narządów, konstytucyi ciała — wtedy i ćwiczenia wspomniane stają się czynnikiem szkodliwym lub wprost chorobotwórczym.

Przyczyny ujemnego działania ćwiczeń fizycznych na ustrój szukać należy głównie w 3 kierunkach:

a) Natężenie zbytnie stosowanych ćwiczeń tak co do jakości jakoteż ilości wykonanej pracy;

b) Nieodpowiedni dobór ćwiczeń jużto ze względu na rodzaj tychże, jużteż indywidualność ćwiczących (wiek, konstytucya, stan zdrowia, przygotowanie itp.;

c) Nie przestrzeganie głównych zasad zdrowotności w czasie uprawiania ćwiczeń.

Te ujemne dla zdrowia skutki dadzą się objąć jednem mianem »przesilenie« zmian następowych. Nadmierna praca mięśniowa pobudza mianowicie w myśl poprzednich wywodów do wysilającej pracy narządy zaopatrujące układ mięśniowy — praca serca i płuc zostaje w szczególności ponad miarę wzmożoną, doprowadzając do zupełnego wyczerpania zapasowej tychże. Stan ten może dojść do kresu, w którym już do szczytu nasilona praca zadaniu podołać nie jest w stanie. Uczucie gwałtownego braku tlenu, duszność, następstwa nawału ciepła i ogólne wyczerpanie składa się na taki stan przesilenia. Jeśli wysiłki tego rodzaju są zbyt gwałtowe lub często się powtarzają, wywołują trwałe a ciężkie zmiany w owych tak ważnych narządach, jak układ krwionośny i oddechowy, jakoto rozstrzeń i niedomoga serca, rozedma płuc, zgrubienie ścian tętniczych, usposabiające

do miażdżycy czyli zwapnienie tychże. Ponad miarę pobudzone spalenie substancyi odżywczych w mięśniach odciąga znaczną ilość krwi z innych ważnych dla życia narządów z ujmą ich funkcyi dotkliwie odczuwać się dającą. Burzliwa wreszcie przemiana materyi nie dochodzi do możności całkowitego spalenia substancyi odżywczych, nie starczy po temu tlenu, skutkiem czego powstają wsteczne wytwory przemiany materyi, substancye często trujące, które jużto odłożone zostają w ustroju niszcząc zdolność życiową tkanek, już też wydzielane drażnią nerki, powodując często ich schorzenie, jak to np. niestety smutna statystyka odnośnie do sportu wykazuje. To obniżenie zdolności utlenienia powoduje efekt różny od wyżej wspomnianego, bo podkopanie odporności ustroju, podatność skłonność do wszelkiego rodzaju schorzeń, obniżenie żywotności wszystkich tkanek.

Stan ten dłuższy czas się utrzymujący musi zniszczyć zdrowie i stać się w późniejszych latach przyczyną często niedającego uzdrowić się charłactwa. Wszak z doświadczenia wiemy, jak szybko gaśnie blask naszych gniazd sportowych, jak ciężko ludzie ci płacą w późniejszem życiu za krótkie dnie wątpliwych tryumfów.

Jasną tedy rzeczą, że plan wychowania fizycznego musi się przeprowadzić z pełną świadomością korzyści i niebezpieczeństw ze stosowaniem ćwiczeń fizycznych związanych. Możliwe bowiem wyzyskanie dodatnich stron, a umiejętne unikanie ujemnych stanowi główny, jeśli nie jedyny drogowskaz w tej pracy.

Materyał ćwiczeń fizycznych, z którego mamy czerpać rozpada się, jak wiadomo na 4 działy:

a) gimnastykę,

b) gry i zabawy ruchowe,

c) praktyczne ćwiczenia ruchowe na wolnem powietrzu (polowe),

d) sport w ścisłem słowa tego znaczeniu.

Pierwszy rodzaj ćwiczeń przedstawia nam układ sztuczny, natomiast 3 pozostałe układ naturalny.

Zaletą gimnastyki w przeciwstawieniu do grupy ćwiczeń układu naturalnego jest możność dowolnego stopniowania tychże, bogaty dobór ćwiczeń dostosowany dowolnie do ściśle określonych grup mięśniowych, wieku i sił ćwiczących, a wreszcie budzenie karności przez podporządkowanie zbiorowości pod wolę jednostki. Ujemne strony i przywiązanie ćwiczeń tej kategoryi do przestrzeni zamkniętych z ograniczonem bądźcobądź dopływem powietrza świeżego: łatwe nużenie się ćwiczących spowodowane brakiem żywszego zajęcia się tym rodzajem ćwiczeń

Gry i zabawy jak również praktyczne ćwiczenia polowe odznaczają się tą zaletą, że odbywają się z reguły na wolnem powietrzu, wystawiając ustrój na bezpośredni wpływ zmian atmosferycznych, hartując w ten sposób ciało, a budząc żywe zainteresowanie chętniej pociągają do stałego ich uprawiania. Nadto wpływają nader korzystnie na umysł, budząc odwagę, zdolność spostrzegawczą, hart duszy i inne przymioty. Ujemną ich stroną to, że sposób pracy i ćwiczeń ciała jest jednostronny, pobudza mięśnie i części ciała do ruchu w ograniczonym zakresie, nierównomiernie, tak że przy stałem lub wyłącznem stosowaniu jednego rodzaju ćwiczeń wystąpić mogą wady rozwojowe mniej lub więcej wybitne, a ponadto prowadzone bez należytego nadzoru lub uświadomienia mogą łatwo doprowadzić do objawów przesilenia.

Sport w ścisłem słowa tego znaczeniu różni się od poprzednich charakterystycznem piętnem, jaki mu nadaje kierunek czysto zawodniczy. Wszystkie ćwiczenia fizyczne, którym przyświeca hasło »rekord« tu zaliczyć trzeba. W pojęciu ćwiczeń fizycznych sport czysty właściwych korzyści dla ciała prawie nie przedstawia. Korzyść bowiem, jaką ustrój odnosi w pobycie na świeżem powietrzu jak również hartujący wpływ zmian atmosferycznych na ustrój przeciwważy z naddatkiem niezbędnie ze sportem wiążący się nadmierny wysiłek tem szkodliwy, że okresowo się powtarzający, który wcześniej czy później musi doprowadzić do objawów przesilenia. Sport, jako taki winien być stanowczo wykluczony jako czynnik wychowania fizycznego, owszem wpływ jego zarówno pod względem fizycznym jak i psychologicznym należy uznać za zgubny i szkodliwy.

Z uwagi więc, że żadne z ćwiczeń polowych, żadna z gier ruchowych nie mogą być same przez się wyłącznie jako takie dla celów racyonalnego wychowania fizycznego i kultury ciała zużytkowane a z drugiej strony uświadamiając sobie fakt, że wymienione ćwiczenia przedstawiają znakomity sposób budzenia hartu ciała i zalet ducha, sokolstwo przyjmuje za pod-

stawę ćwiczeń fizycznych racyonalnie pojętą gimnastykę uzupełniając ją w szerokim zakresie ćwiczeniami ruchowemi w polu.

Stosunek obu rodzajów ćwiczeń do siebie, ich układ, musi być unormowany, jednak w szerokie ujęty ramy, aby pozostawiał swobodę w działaniu świadomym owych zadań kierownikom w dostosowywaniu ich do warunków, potrzeb i indywidualności ćwiczących.

Sposób prowadzenia ćwiczeń gimnastycznych musi mieć za podstawę znajomość stosunków anatomicznych, czynności fizyologicznych ciała ludzkiego i prawideł zdrowotnych, braku tego bowiem nie zastąpi najlepszy system, ani najlepiej obmyślany tok lekcyjny z korzyścią dla kultury ciała.

Z planu usunąć trzeba ćwiczenia zawodnicze i sport jako taki, które zastąpione być winny ćwiczeniami praktycznemi na wolnem powietrzu, w związku z zasadniczą myślą i ideą sokolą pozostające, jak marsze, musztra, turystyka, narciarstwo, pływanie, jazda konna, kolarstwo, strzelanie, szermierka itp.

Ćwiczenia te stosownie prowadzone potrafią kształcić ducha w myśl zasad idei sokolej, zahartują ciało trudem życia obozowego, które będzie najlepszą szkołą upragnionej karności i jedności.

Gry i zabawy jako mniej wysiłku i trudu wymagające stanowią natomiast cenne uzupełnienie ćwiczeń gimnastycznych dla wieku młodocianego i dziatwy, w którym to wieku wogóle większe i dłużej trwające wysiłki za przeciwskazane uznać należy. Podkreślić jeszcze pragnę, iż nie tyle dążyć należy do ujęcia całokształtu ćwiczeń fizycznych w ciasny program w miarę czasu, potrzeb i zapatrywań się zmieniający, ile przedewszystkiem do wyszkolenia i wykształcenia sił nauczycielskich świadomych potrzeb i wad narodowych, którzyby nietylko ciało kształcić, ale też ducha i serce urabiać umieli.

Jednem słowem system wychowania fizycznego daje się streścić w żądaniu:

Ustalenia całokształtu ćwiczeń fizycznych w duchu potrzeb narodowych i wymogów zdrowotnych ze szczególnem uwzględnieniem stosunku praktycznych ćwiczeń ruchowych na wolnem powietrzu do racyonalnej gimnastyki.



Wyjątek z pamiętnika.

Środa, d. 14. lutego 1917. Derewacz.

Słońce grzeje, jakby to nie był luty, w mieście odwilż, z dachów kapie, a my, na nic nie zważając, z nartami pod pachą idziemy w kierunku parku stryjskiego. Tu u wejścia odrazu ubraliśmy narty, słuchając wywodu jakiegoś »obywatela« z tej »okolicy«, że poco takie deski sobie u nóg przywiązywać i ciągnąć za sobą, lepiej niemi napalić w piecu, taki przecież opał drogi! — Mądra rada — jednak nie zastosowaliśmy się do tego.

Droga była dość monotonna, bez żadnych przygód i dlatego może dość nudna, aż do piątego kilometra. Tu musieliśmy narty zdjąć, ponieważ gościniec był tak zlodowaciały, że nie można było na nim posuwać się dalej. Aby nart nie nieść, wzięliśmy się na sposób, związawszy je razem, tak że utworzyły rodzaj sanek, któremi *nota bene* starał się jeden drugiemu podbić nogi gwoli rozweselenia.

Wieśniacy z Sokolnik i Sołonek, którzy wracając z miasta, spotykali nas na szosie, patrzyli na nas z wyrazem, który, nie wiem, czy oznaczał zdziwienie, czy też może politowanie, jakie się czuje dla lekko chorych umysłowo. Czterech narciarzy, idących jeden za drugim, gęsiego prowadzących swe »deski« na rzemieniach, jak psy na smyczach. Do tego co kilkanaście kroków, któryś z nas czegoś szukał nosem po lodzie, grzmocąc niemiłosiernie swoją istotą o matkę ziemię! Podnosząc się, żeby nie nadawać brzydkich epitetów swoim nartom, które mu nogi podbiły, lub ślizkiej skorupie lodowej, pokrywającej gościniec, przyczynie upadków, wykrzykiwał: »Czuwaj!«

Nareszcie doszliśmy do ósmego kilometra. Tu można już było ubrać narty, bo nietylko, że lodu nie było, ale był prawdziwy śnieg, mocno tylko ubity, a raczej zjeżdżony. Stąd też rozpoczęły się zjazdy, które już mieliśmy prawie do końca naszej drogi. Idąc, spotkaliśmy dwukrotnie odkopujących zawiany gościniec. Może po godzinie drogi, dowlekliśmy się, bo inaczej naszego chodzenia nazwać nie można było, do dwunastego kilometra. Tu urządziliśmy sobie składkowy podwieczorek, podziwiając cudny zachód słońca.

Stąd ruszyliśmy ze zdwojoną energią, korzystając z ostatnich blasków dnia, i ponieważ nas nęciła myśl o wieczerzy w Derewaczu.

Tymczasem różowy odcień nieba przeszedł w liliowy, potem granatowo-czarny, który w końcu zmienił się w zupełną ciemność. Gwiazd nie było widać. Ciemno — choć oko wykol, i gdyby nie Zbyszek R. zanudziłbym się. Nie spotkaliśmy już nikogo. Dzwonki ostatniej pary sanek, która nas minęła, dźwięczały gdzieś w oddali, ale i to ucichło. Śnieg tylko skrzypiał pod naszymi nartami, a wokół panowała cisza. Szliśmy przez las, las stary, dębowy, w lecie taki żywy, gadający do przechodzącego stu głosami przyrody, a teraz cichy i ponury, jakby wymarły, tylko wierzchołki drzew chwiały się i szeleściły tajemniczo pod podmuchem wiatru. Raz tylko zaświeciła między pniami drzew, para oczu zielonawym odblaskiem, prawdopodobnie dzikiego kota.

Las skończył się. Wyszliśmy na wolne pole. To już zakręt przed samym Derewawaczem. Wicher, o którym w lesie nic nie wiedzieliśmy, a który na wolnych polach hulał jak i gdzie chciał, przejął nas odrazu zimnem. Na całe szczęście już niedaleko. W oddali majaczą się niewyraźnie światełka z okien domów derewackich. To nas bardzo ucieszyło, bośmy się obawiali, że z powodu braku nafty zastaniemy wszystkich śpiących i będziemy musieli się dobijać. Już przeszliśmy obok krzyża, już tylko dwieście kroków! Kilka kroków jeszcze, a przed nami stoi gajówka derewacka, ze swoją studnią i przyległymi budynkami.

Izby, na które reflektowaliśmy były zajęte przez dwóch Bawarczyków, należących do armii niemieckiej, którzy tu stali na kwaterze dla kontrolowania linii telegraficznej czy też telefonicznej Lwów-Mikołajów-Stryj.

Ci przyjęli nas nadspodziewanie gościnnie. Dostaliśmy kwaterę w więcej niż ciepłym pokoju (20° C.), światło, słomę i t. d. Jako urozmaicenie mieliśmy telefon, który wciąż dzwonił nad naszemi głowami i ciągły świst drutów telefonicznych, uderzanych wichurą. Po wieczerzy przygotowywaliśmy swoje leża, myśląc o jutrzejszym dniu. Tymczasem nasi gospodarze zabawiali się wesoło po drugiej stronie domu, gdzie była zgromadzona cała płeć piękna Derewacza.

Pogoda zapowiada się dość szpetna na dzień jutrzejszy, śnieżyca z wichurą i mróz!

A teraz dobranoc! (Dok. n.).

In corpore sano mens sana.

W jednym z wykładów swoich w Warszawie na temat wychowania narodowego prof. Lucyan Zarzecki wypowiedział wiele interesujących uwag o potrzebie wychowania fizycznego. Powiedział on między innemi:

«Duch ludzki, wolny duch wolnego człowieka jest zależnym od ciała. Nauka społeczna swem spokojnem, badawczem okiem wyświetla to coraz bardziej. Żyjemy w czasach, kiedy dzięki rozwojowi wiedzy w umysłowości społecznej ugruntowuje się coraz bardziej pogląd głębszy na stosunek ducha i ciała. Doba dzisiejsza jest dobą syntezy obu tych czynników. Na tle tej syntezy wyłania się naczelna zasada wychowawcza: kształcić organizm fizyczny, biorąc stale pod uwagę psychiczną stronę i atmosferę zabiegu fizycznego, oraz odwrotnie. Sprawność mięśni jest potrzebna dla zdrowia, to ostatnie zaś jest warunkiem niezbędnym moralnej mocy i intensywnej pracy duchowej.

Należyte wychowanie fizyczne jest podstawą kultury woli, niemożliwą jest bez niego narodowa karność, której tak dawno nie widzą już mury szkoły polskiej. Spełnienie powyższej zasady wychowawczej wymaga liczenia się zarówno z naturalnymi popędami człowieka, jego instynktowemi dążeniami, jak wogóle z psychologią genetyczną. Gry i zabawy dzieci, jako wyraz naturalnych popędów, są podstawą wychowania fizycznego.

Wielkie miasta z ich destrukcyjną atmosferą powinny stwarzać tereny do gier i zabaw dla wszystkich dzieci. Bez zbliżenia do przyrody, bez obcowania z nią częstego niemożliwe jest racyonalne wychowanie fizyczne. Gimnastyka w swych formach dzisiejszych nie wystarcza. Najlepszem uzupełnieniem gier i zabaw jest metoda szwedzka, Linga. Nauczyciele gimnastyki powinni pobierać specyalne wykształcenie zawodowe.

Ani programy szkolne dzisiejsze, ani istniejące typy szkół nie odpowiadają wymaganiom należytej kultury fizycznej, obniżają energię żywotną młodego pokolenia, jakkolwiek oko przeciętnego pedagoga tego nie widzi. Nie widzi też ogół.

Świadectwo dojrzałości winno też być świadectwem stanu zdrowia. Jeżeli złem jest chory człowiek na niższem stanowisku, to stokrotnie większem staje się, gdy zaj-

muje on stanowisko wyższe. Jest wtedy często źródłem rozkładu.

Młodzież akademicka winna zwrócić uwagę na kulturę fizyczną, być pobudką i przykładem, jak to się dzieje w innych krajach.

Prawdziwe złoto, jak mówi Ruskin, jest czerwone, płynie z serca ludzkiego. Jest ono istotnem bogactwem narodu. Siła i zdrowie fizyczne szczególnie są ważne dla narodu, przed którym długie lata gruntownej przebudowy życia, niemal od fundamentów.

Opowieści skautowe.

Uczynny żołnierz.

I.

Zaraz po złożeniu egzaminu dojrzałości, wzięto Stanisława Pięknowskiego do wojska.

Pewnego dnia w czasie ćwiczeń rekruckich, przyszedł na błonia wraz z wielu żydziakami sprzedającymi słodycze, młody chłopiec ubogo, ale czysto ubrany i przyniósł ze sobą paczkę widokówek, które chciał widocznie rozsprzedać między żołnierzami.

Widać było, że do takiego trybu życia nie był przyzwyczajony, gdyż stanął nieśmiało tuż przy wejściu na boisko ćwiczeń i pytał cichym niepewnym głosem przechodzących żołnierzy, czy nie kupią kartek z widokami miasta. Jedni mijali go obojętnie, a inni uśmiechali się drwiąco i mówili coś do siebie, wskazując na niego palcami. To wprawiło go w taki kłopot, iż zawstydzony i z rumieńcem na wychudłej twarzyczce skierował się ku drodze prowadzącej do miasta. Zauważył tę scenę Pięknowski i zawołał na niego, by się wrócił. Chłopiec spojrzał nieśmiało na wołającego i zawahał się. Nie wiedział, czy wołają go po to, by znowu wyśmiać, czy też dlatego, by kupić kartki, widząc jednak poważną i sympatyczną twarz żołnierza, wrócił. Ten spojrzał na niego uważnie, kupił kilkanaście kartek, a widząc jego uradowaną twarzyczkę, przywołał swych przyjaciół, którzy kupili od niego pozostałą część.

Gdy zabierał się do odejścia, Pięknowski poradził mu, by na drugi raz przyniósł zamiast kartek słodycze i pokazał mu grupy żołnierzy cisnących się do sprzedających je żydziaków.

Chłopiec posłuchał rady i następnym razem przyniósł pudełko herbatników, które rozkupili żołnierze w mgnieniu oka. Z rozmowy zawiązanej z nim dowiedział się, że ojciec jego umarł, straciwszy cały majątek w zawierusze wojennej, a matka i rodzeństwo jest w tak ciężkiem położeniu materyalnem, iż on uważa sobie za punkt honoru, pomagać im.

Tego dnia popołudniu, szła kompania na strzelnicę, gdyż miało się odbyć strzelanie ostrymi nabojami. Pięknowski jako szarża skrzydłowa, znajdował się na samem czele kolumny. Gdy dochodzili do ulicy Mickiewicza, usłyszeli jakieś okrzyki trwogi, a bezpośrednio potem, przedstawił się ich oczom niezwykły widok. Środkiem ulicy, biegł ogromy pies, z którego pyska toczyła się piana, a przed nim uciekali w popłochu ludzie. Właśnie w tej chwili dopadał jakiegoś kulawego żołnierza i byłby się rzucił na niego, gdyby nie fakt nieoczekiwany przez nikogo. Oto ów chłopiec sprzedający na błoniach słodycze, a przechodzący właśnie ulicą, rzucił na głowę wściekłego psa swoje pudełka z ciastkami. Żołnierz ocalał, ale niebezpieczeństwo zagrażało teraz chłopcu, na którego pies zwrócił uwagę. Chłopiec zaczął uciekać, ale zaledwie ubiegł parę kroków, pies uchwycił go za nogę. W tej chwili huknął strzał. Pies runął na ziemię, ale miał jeszcze tyle siły, że rzucił się na leżącego tuż przy nim chłopca. Pięknowski, gdyż to on właśnie oddał strzał z karabinu, doskoczył do psa i dobił go bagnetem, poczem pochylił się nad chłopcem, by opatrzyć go. Rana była nieznaczna, ale niebezpieczeństwo życia było wielkie, gdyż chłopcu groziło zakażenie krwi, jeżeliby nie udzielono mu natychmiastowej pomocy. Na szczęście Pięknowski znał się na tego rodzaju wypadkach. Chusteczką od nosa obwiązał nogę powyżej rany i zaczął ją skręcać pochwą od bagnetu, by przerwać krążenie krwi. Gdy wykonał już odpowiedni ucisk, przymocował pochwę do nogi, wydobył podręczną apteczkę, którą zawsze nosił ze sobą, zajodynował ranę i obandażował nogę. W czasie tej pracy polecił jednemu z otaczających go żołnierzy, pobiedz po karetkę pogotowia.

Rodzina chłopca mieszkała na końcu miasta w odosobnionym domku parterowym. Była to tak wielka rudera, że Pięknowski, który tu przyszedł, by dowiedzieć się o zdrowie chłopca, przypuszczał, że pomylił się i tylko dla pewności zapukał do

bramy wchodowej. Drzwi otworzyły się natychmiast, a w nich ukazała się dziesięcioletnia dzieweczka.

— Przepraszam, czy tu mieszka Stefan Miłowski?

— Tak jest! proszę dalej — odpowiedziała.

Pięknowski wszedł za nią do środka i stanął zdumiony. Wyobrażał sobie, że mieszkanie będzie tak nędzne i brudne jak sam budynek, a tymczasem zobaczył pokój urządzony z ogromnem poczuciem piękna i nadzwyczajnie czysty.

— Mamusiu to ten pan, który zabił wściekłego psa — zawołał chłopiec, ujrzawszy wchodzącego.

— Ach jakże mi przyjemnie poznać pana i nie wiem naprawdę jak mam wyrazić wdzięczność za uratowanie mojego ukochanego chłopca. Proszę usiąść.

— Dzielnego ma pani synka — zaczął rozmowę, ale przerwała mu gospodyni domu.

— Pan nie uwierzy, czego dokonało to dziecko w najstraszniejszych dla nas chwilach. Jemu zawdzięczamy wszyscy życie... Uśmiecha się pan, bo rzeczywiście to jest trudne do wiary, proszę jednak o chwilę cierpliwości, a opowiem panu krótko, jakie przeszliśmy koleje w ostatnich miesiącach... Haneczko, weź robótkę do ręki, a ty Stefciu — dodała, zwracając się do powracającego w tej chwili z kuchni chłopca — możesz już iść na gawędę. Czy tylko nie boli cię noga?

(C. d. n.).

Adam Ciołkosz.

Sprawności.

Skaut sygnalista.

(Ciąg dalszy).

Sygnalizując Morsem zwrócić się należy frontem do stacyi odbiorczej, a tylko w razie silnego wiatru z lewej strony można do niej zwrócić się tyłem. W razie konieczności sygnalizowania w pozycyi leżącej, zwraca się — leżąc na plecach — do odbiorcy stopy (znów z wyjątkiem silnego wiatru z lewej strony). W pozycyi zasadniczej dzierży lewa ręka dolny koniec kija sygn. przed środkiem tułowia, zaś prawa ręka trzyma pochylony o 30 stopni w lewo kij na wysokości brody. Kij obraca się na lewej ręce; chorągiewka jest wolno rozwinięta. Kropkę sygnalizujemy, zataczając chorągiewką ósemkę na prawo o 60°, a więc w położenie przeciwne pozyci zasadn. i szybko wracając. Kreskę dajemy, dotykając niemal chorągiewką, po zatoczeniu ósemki na prawo, ziemi i wracając do pozycyi zasadn. Między literami należy uwzględniać przerwy na 4 takty. Po ukończeniu każdego wyrazu czy liczby opuszcza się chorągiewkę szybko przed siebie w dół, i wraca się do pozycyi zasadniczej dopiero kiedy przeciwna stacya da znak »zrozumiano«, zakreślając przed sobą chorągiewką koło.

Szybkość sygnalizowania zależy od: 1. odległości, 2. kierunku wiatru, 3. wyćwiczenia i wprawy sygnalisty w dawaniu a sprawności obserwatora stacyi przeciwnej w czytaniu. Przeciętnie — szybko sygnalizując — dajemy Morsem 2—3 słowa na minutę; najwyżej zaś 35 liter na minutę. Dokładnie należy zważać na przerwy między literami.

W semaforach sygnalizator musi być zwrócony przodem do odbiorcy; w pozycyi zasadniczej chorągiewki są spuszczone w dół i skrzyżowane. Przerw między literami niema, chorągiewki przenosi się szybko z jednej pozycyi do drugiej. Koniec wyrazu oznacza wrócenie do pozycyi zasadniczej. Znak »zrozumiano« daje stacya odbiorcza po każdym odczytanym wyrazie, przez nadanie litery J. Szybkość w sygnalizacyi semafor. można osiągnąć znacznie większą niż w telegrafie Morsego, bo ponad 80 znaków w minucie.

E. Porozumiewanie się. Po wybraniu stanowiska przez obie stacye, daje jedna z nich hasło (w znakach Morsego = *ka*), na co druga odpowiada odzewem (=*k*) lub znakiem »czekać« (=*le*) i podaje liczbę minut, w razie jakiejś przeszkody.

Oba oddziały podają sobie potem, dla kogo (patrol, drużyna) nawiązują połączenie. Przy wysyłaniu depesz czyta komendant oddz. sygn. każdy wyraz lub liczbę sygnalizującemu, a potem dopiero kolejno każdą literę i cyfrę. W stacyi odbiorczej odczytuje głośno obserwator poszczególne litery i cyfry, a komendant zapisuje je i powtarza każde słowo i każdą liczbę. Wreszcie daje sygnalizator (w stacyi odbiorczej) znak zrozumiano, o czem obserwator zawiadamia swą stacyę nadawczą.

O ile nadawca pomylił się w depeszy, daje natychmiast znak »błąd« (= *ei ei ei*) i zaczyna słowo lub liczbę na nowo. Również jeśli stacya odbiorcza nie zrozumiała jakiegoś znaku, daje »błąd«, zaś stacya nadawcza rozpoczyna przerwane słowo na nowo. Jeżeliby kurz, dym lub coś podobnego przerwało sygnalizacyę, to należy dać znak »czekać« a po przerwie zacząć przerwanem słowem. Koniec depeszy oznajmia

się przez zatoczenie chorągiewką trzech wielkich kół przed sobą..

Hasło i odzew zastępuje się w sygnalizacyi semafor. literą *J*. Litery od *A* do *J* oznaczają także cyfry od 1 do 9, zaś *K* oznacza też *0*, jeśli poprzedza je »znak liczbowy«. Po ukończeniu liczb musimy znów dać »znak literowy« (= *J*). Stacya odbiorcza ma — w celu kontroli — przesłać liczby z powrotem; jeśli okaże się błąd — sygnalista stacyi nadawczej daje znak »błąd«, odbiorca powtarza ten znak, poczem nadawca po raz drugi przesyła liczby.

Jeżeli zaś jakieś słowo nie zgadza się, pisarz (komendant) zaraz mówi »nie«, na co obserwator natychmiast przerywa depeszę, podając literę *R*. To wezwanie do powtórzenia stacya nadawcza przyjmuje do wiadomości literą *J*. Obserwator wtedy podaje ostatni wyraz, który przeczytał, poczem wysyłający powtarza depeszę od tego słowa.

Posterunki łańcuchowe muszą najpierw odebrać całą depeszę, a potem dopiero mogą ją dalej podawać.

F. Czem zastąpić chorągiewkę? W braku chorągiewki można sygnalizować każdym daleko widocznym przedmiotem, ale wtedy należy zwrócić szczególną uwagę na dokładne wykonywanie kropek i kresek; poleca się sygnalizować prawą ręką, zaś lewą mieć dokładnie przyłożoną do tułowia. Ruchy należy tak wykonywać, aby były możliwie podobne do sygnałów chorągiewkowych; wyprostowana prawa ręka zastępuje tu kij sygn.; zwrócić przytem należy uwagę na tło, stosunki atmosferyczne i oświetlenie. Przed sygnalizowaniem przedmiotami stałymi, np. okiennicami, proporcami na maszcie — za pomocą systemu Morsego — należy dokładnie umówić ruchy, oznaczające kropki i kreski,

G. Zapisywanie otrzymanych raportów. Stacya sygnalizacyjna powinna otrzymane raporty oddawać do swej komendy tylko na piśmie, słowo w słowo, tak, jak je odczytano. Takie karty raportowe powinny zawierać następujące daty: 1. Miejsce nadania. 2. Czas nadania 3. Rodzaj doniesienia: przez sygnalistów. 4. Miejsce oddania. 5. Numery raportów wysłanych do tego miejsca. 6. Podpis nadawcy raportu (komendanta stacyi odbiorczej).

(C. d. n.).

Z życia skautów.

Brzozów. I. Brz. Dr. Skautowa im. Romualda Traugutta założona w lutym 1912 r. z początkiem wojny liczyła 90 członków. Zawierucha wojenna wytrąciła i naszą pracę z równowagi. Przez 17 miesięcy trwała ogromna przerwa, wywołana inwazyą nieprzyjacielską. Dopiero za inicyatywą druha drużynowego prof. K., który powołany w pierwszych dniach wojny, tymczasowo z wojska powrócił, została drużyna nasza powołana napowrót do życia.

W dniu 23. II. 1916 zebrała się garstka przedwojennych skautów i uchwaliła drużynę na nowo powołać do życia. Wkrótce też zgłosiła się dość pokaźna liczba ochotników, bo 75, których podzielono na 7 zastępów. Jednakże praca napotkała na ogromne trudności, a to dlatego, że dawał się odczuwać brak starszych skautów, którzyby umiejętnie pracą kierowali. Na radzie zastępowych odbytej d. 12. III. 1916 postanowiono na pogadankach zastępowych przygotowywać się do egzaminów, a co soboty miała się odbywać musztra drużyny. Pogadanki odbywały się regularnie, a ile pozwalał na to nawał pracy naukowej w roku skombinowanym to i wycieczki. Pierwszą większą wycieczkę odbyły 4 starsze zastępy w dn. 11. III.; zrobiono wówczas ogółem 20 klm. Szczególny udział brała drużyna w ćwiczeniach polowych uczniów gimnazyalnych, które przeważnie kończyły się klęską tych ostatnich.

W czasie od 23. II. do 30. VI. 1916 urządzono 30 wycieczek, w tem 3 nocne. Na pogadankach przerobiono: historyę polską, prawo skautowe, alfabet Morsego, wywiady (na podstawie »Vade mecum«), oryentowanie się w terenie w dzień i w nocy, znajomość znaków konwencyonalnych na mapie austryackiej 1 : 75.000 oraz roboty techniczne. Zastępy I. i II. przerobiły również »Pomoc w nagłych wypadkach«, zastępy zaś IV. i V. sygnalizacyę optyczną i świetlną. W maju wzięła drużyna udział w uroczystym obchodzie 125-tej rocznicy Konstytucyi 3. maja.

Z powodu nawału pracy przed końcem roku szkolnego, zamknięto w drużynie pracę z dniem 30. VI. 1916. W czasie wakacyi wzięli udział miejscowi skauci w uroczystem nabożeństwie za poległych Legionistów.

Po powrocie z wakacyi urządzono nowe wpisy. Na 70 członków z przed wakacyi zgłosiło się zaledwie 53, których podzielono na 5 zastępów. I znów rozpoczęła się systematyczna praca. W zastępach przygotowywano się do egzaminów. Pogadanki jak dawniej, odbywały się co tygodnia; tylko raportów całej drużyny nie można było urządzać, chyba w dnie pogodne, bo salę miejscowego Sokoła zajęli jeńcy wojenni. Wkrótce pracę na pogadankach uwieńczył pierwszy egzamin, który zdały 4 zastępy. Gorączkowo zaczęto przygotowywać się do drugiego. Tymczasem w drużynie zaczęła się szerzyć demoralizacya. Jednym czynnikiem demoralizującym byli ekskauci, drugim zbliżający się asenterunek rocznika 1898 i 99. Skauci poczęli przekraczać prawo skautowe.

Doszło do tego, że zaczęto nastawać na rozwiązanie drużyny. Na czas więc od 15. XI.

1916 do 25. II. 1917 przypada całkowity zastój w pracy drużyny. Dopiero z dniem 26. II. przeprowadzono reorganizacyę. Komendę nad drużyną objął druh Kp. Pozostałych członków podzielono na 3 zastępy. Na najbliższej radzie zastępowej postanowiono zaciągnąć jeszcze dwa zastępy, tak, że obecnie drużyna liczy 5 zastępów, w tem 48 członków. Zastępy I, II. i III. przygotowują się do egzaminu drugiego, nowozaciężne zastępy IV. i V. mają do dwu tygodni zrobić egzamin pierwszy. Na radzie zastępowych postanowiono również, że w drużynie powstanie sklep skautowy i kasa oszczędności. Zastęp I. i II. będą się uczyć introligatorstwa.

Co soboty odbywa się raport i ćwiczenia drużyny, każdy zaś zastęp ma na tydzień jedną pogadankę.

Tak więc po rocznej, mało efektownej pracy nastąpiła nowa reorganizacya drużyny, która ma ją zasadniczo przemienić.

Nowy Sącz. Sprawozdanie I. żeńskiej drużyny skautowej im. kr. Jadwigi. za czas od 1. stycznia 1914 do 1. lutego 1917 r.

Z chwilą wybuchu wojny, gdy bracia nasi wybierali się do szeregów, postanowiłyśmy przez pomoc w przygotowaniach współdziałać w ich czynie dla Ojczyzny. Komitet skautowy pań przekazał swe fundusze na uzupełnienie wyekwipowania wyruszających skautów i członków drużyny sokolej. My zyskałyśmy nadto trochę pieniędzy i dla 9 skautów kupiłyśmy sweatery, poszyłyśmy chlebaki i pokrowce na menażki, przygotowałyśmy przybory do szycia. Chlebaki szyłyśmy też dla drużyny sokolej i członków Związku strzeleckiego, zatem sporą ilość, bo przeszło 200 sztuk. Gdy tutejszy komitet kobiet polskich postanowił urządzić szpitalik i przygotowywał bieliznę dla polskich organizacyi wojskowych, przeprowadziła drużyna nasza w mieście zbiórkę sprzętów odpowiednich, bielizny, ubrań, poczem na przemian z członkami drużyny strzeleckiej odbywały skautki dyżury w magazynie intendantury miejscowej, wspólnym dla wszystkich polskich organizacyi wojskowych, jakie w Sączu były. Po zlaniu się ich wszystkich w Legiony niosłyśmy dalej pomoc igłą.

Praca przerwała się w listopadzie 1914 wskutek zbliżania się wojsk rosyjskich. Kilka z nas wyjechało z kraju. Pozostałe, po ustąpieniu Moskali, a wejściu do Sącza I. brygady Legionów, zebrały znowu trochę bielizny dla Legionistów. Z wiosną 1915 zaczęły powracać skautki z obczyzny i zebrania z końcem kwietnia weszły w życie. W pierwszych dniach sierpnia 1915 przeprowadziły znów zbiórkę ubrań i bielizny, z pomocą męskiej drużyny skautowej, poczem naprawiły całe stosy bielizny. W końcu sierpnia zrobiłyśmy $1\frac{1}{2}$-dniową wycieczkę na wieś, gdzie oddziaławszy odpowiednim odczytem na lud wiejski, zebrałyśmy przesrło 60 K.

Bywałyśmy też co jakiś czas w Marcinkowicach, na grobie poległych tam Legionistów i przybierałyśmy go w Dzień zaduszny. Na dzień ten ubrałyśmy też w r. 1916 groby Legionistów na tutejszym cmentarzu. W ubiegłym roku szkolnym t. j. 1915/6 odbywały się zbiórki drużyny co niedzielę, zbiórki zastępów niezbyt regularnie. 8. kwietnia odbył się odczyt o skautingu, śpiew, deklamacya, gra na fortepianie i obrazek sceniczny. Zaproszeni byli rodzice skautek, którzy przyprowadzili znajomych, przełożeni i profesorowie zakładów, do których skautki uczęszczają.

Dnia 21. maja 1916 odbyła się nadzwyczaj miła uroczystość w drużynie. Rano wysłuchaliśmy mszy św, w czasie której przystąpiłyśmy do Komunii św. Popołudniu złożyło 15 skautek, w obecności kilku członkin komitetu skautowego pań, delegacyi męskiej drużyny skautowej, dyrektora jednego z zakładów naukowych i rodziców kilku skautek przyrzeczenie skautowe.

W ciągu lata prócz kilku małych wycieczek w okolicę, zrobiło 11 skautek i drużynowa wycieczkę do Pienin, idąc tam pieszo z Piwnicznej. Z Pienin udałyśmy się do Krościenka. Ze szczytu Trzech Koron podziwiałyśmy wspaniały widok, poczem wracając drogą nad Dunajcem, jego niezwykłej piękności przełom. Powrót nastąpił znowu pieszo do Starego Sącza. Wycieczka ta nadzwyczaj była przyjemna.

Z rozpoczęciem bieżącego roku szkolnego kilka starszych opuściło nasze szeregi, udając się na posady nauczycielskie do Królestwa. Wstąpiło kilka młodszych dziewcząt.

Obecnie liczy drużyna 46 członkiń w 4 zastępach. Jeden, to zastęp wiejski, liczący 9 skautek z pobliskiej wsi Gołąbkowic, zawiązany w listopadzie 1916. Zbiórki swoje odbywa on na wsi, w domu coraz innej ze skautek, by matki, które pozwoliły im należeć, ale radeby wiedzieć, co to za organizacya, mogły się z nią zapoznać. Do nas przychodzą na niektóre zbiórki drużyny, obecnie z powodu mrozów rzadziej. Gdy pierwszy raz do nas się wybierały, bardzo były ciekawe, jak też panienki z miasta, na nie w chusteczki ubrane patrzeć będą. Cieszymy się tym zastępem bardzo i starać się będziemy, by się utrzymał i rozwinął.

Zbiórki całej drużyny odbywają się w niedzielę. Wspólne czytanie, połączone z gawędą, zaznajamianie się z terenoznawstwem i kartografią, deklamacya, śpiew, wypełniają program zbiórki. Zbiórki pojedynczych zastępów odbywają się raz w tygodniu, według programu, przedłożonego na przeciąg kwartału przez zastępowe, a przyjętego przez drużynową. Jeden z zastępów przygotowuje się do drugiego egzaminu, jeden do pierwszego.

Dopóki zapas kółek starczył, robiły skautki jednego zastępu guziki niciane.

Do połowy lutego wprowadzona będzie raz w tygodniu gimnastyka dla całej drużyny.

Miłym był dla nas dzień 24. grudnia. W domu rodziców jednej skautki zgromadziłyśmy 16 dzieci z ubogich rodzin przedmieścia i urządziłyśmy im wilię i drzewko. Każda skautka przyniosła trochę wiktuałów, według wskazówki i z tego przyrządziły potrawy. Widok cieszących się dzieci był prawdziwą radością skautek. Potem jeden zastęp zaopiekował się bliżej ubogą rodziną.

Redaktor odpowiedzialny: Czesław Pieniążkiewicz. Własność Zw. Polskich Gimn. Tow. sokolich.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ulica Lindego l. 4.